



CENTRAL TEXAS DIABETES COALITION

Clases generales de nutrición - Gratuitas

Texas Agrilife Extension Service Healthy Food, Healthy Families Comida Saludable, Familias Saludables

Serie de 7 clases semanales para padres de niños jóvenes sobre opciones de comida, cocinar comidas saludables y sabrosas, ahorrar dinero al comprar alimentos, escoger meriendas saludables, almacenar y manejar comida de manera segura y caminar para una mejor salud. Comida saludable, Familias Saludables no es un curso específicamente para gente con diabetes, pero la gente con diabetes se beneficiaría asistiendo a estas clases.

Idioma: Inglés y español

Horario: Se ofrece 8 veces al año.

Próxima **serie de clases en español:** Martes 10:30 hasta el mediodía

Ubicado en Conley-Guerrero Senior Activity Center
808 Nile St. Austin, 78702

- Enero 25, 2011 - Marzo 8, 2011
- Marzo 29, 2011 - Mayo 10, 2011
- Junio 14, 2011 - Julio 26, 2011
- Septiembre 27, 2011 - Noviembre 8, 2011

Próxima **serie de clases en inglés:** Miércoles 10:30 hasta el mediodía

Ubicado en la Oficina de Expanded Food and Nutrition Program Office

1514 Ed Bluestein Blvd., Suite 203

- Enero 26, 2011 - Marzo 9, 2011
- Marzo 30, 2011 - Mayo 11, 2011
- Junio 15, 2011 - Julio 27, 2011
- Septiembre 28, 2011 - Noviembre 9, 2011

Contacto: Llame al 385-0990 para inscribirse

Comentarios: Para padres de niños jóvenes

Sustainable Food Center The Happy Kitchen/ La Cocina Alegre™

Una serie interactiva de 6 semanas de clases educativas de cocina y nutrición. Se hace hincapié en la selección y preparación de alimentos frescos y de temporada que son nutritivos, económicos y deliciosos.

Idioma: Inglés y español

Horario: El lugar de reunión varía. Llame para obtener el horario y para inscribirse.

Contacto: (512) 236-0074 x 104 o

<http://www.sustainablefoodcenter.org/events.asp>

Comentarios: El costo varía. Los participantes reciben una bolsa de comestibles gratis y una receta después de cada clase

*Esta lista no es exhaustiva y el hecho de estar incluido no significa que esté aprobado por la Ciudad de Austin.

Debido a los cambios de horarios, siempre llame para confirmar las fechas y horarios de las clases.

Visite nuestro sitio web <http://www.austintexas.gov/diabetes> para obtener la lista de recursos más actualizada. Última actualización 12/2010

Sustainable Food Center

The Happy Kitchen/ La Cocina Alegre™

Aprenda a cocinar platos sabrosos, saludables y económicos

*Infórmese sobre la mejor nutrición para su familia
Aprenda a cocinar alimentos locales y de temporada
Reciba gratis los ingredientes para preparar la receta en casa.*

FECHA| Sabados de 9:30 a 11:00 AM, del 14 de Ene al 18 de Feb (6 clases)

LUGAR| Sala de Juntas de Fiesta 3909N I-35 Service Rd.
Austin TX 78722

MAS INFO| 659-6414 con Claudia cpharding05@gmail.com
Debe pre-registrarse para la serie completa

*Esta lista no es exhaustiva y el hecho de estar incluido no significa que esté aprobado por la Ciudad de Austin.

Debido a los cambios de horarios, siempre llame para confirmar las fechas y horarios de las clases.

Visite nuestro sitio web <http://www.austintexas.gov/diabetes> para obtener la lista de recursos más actualizada. Ultima actualización 12/2010